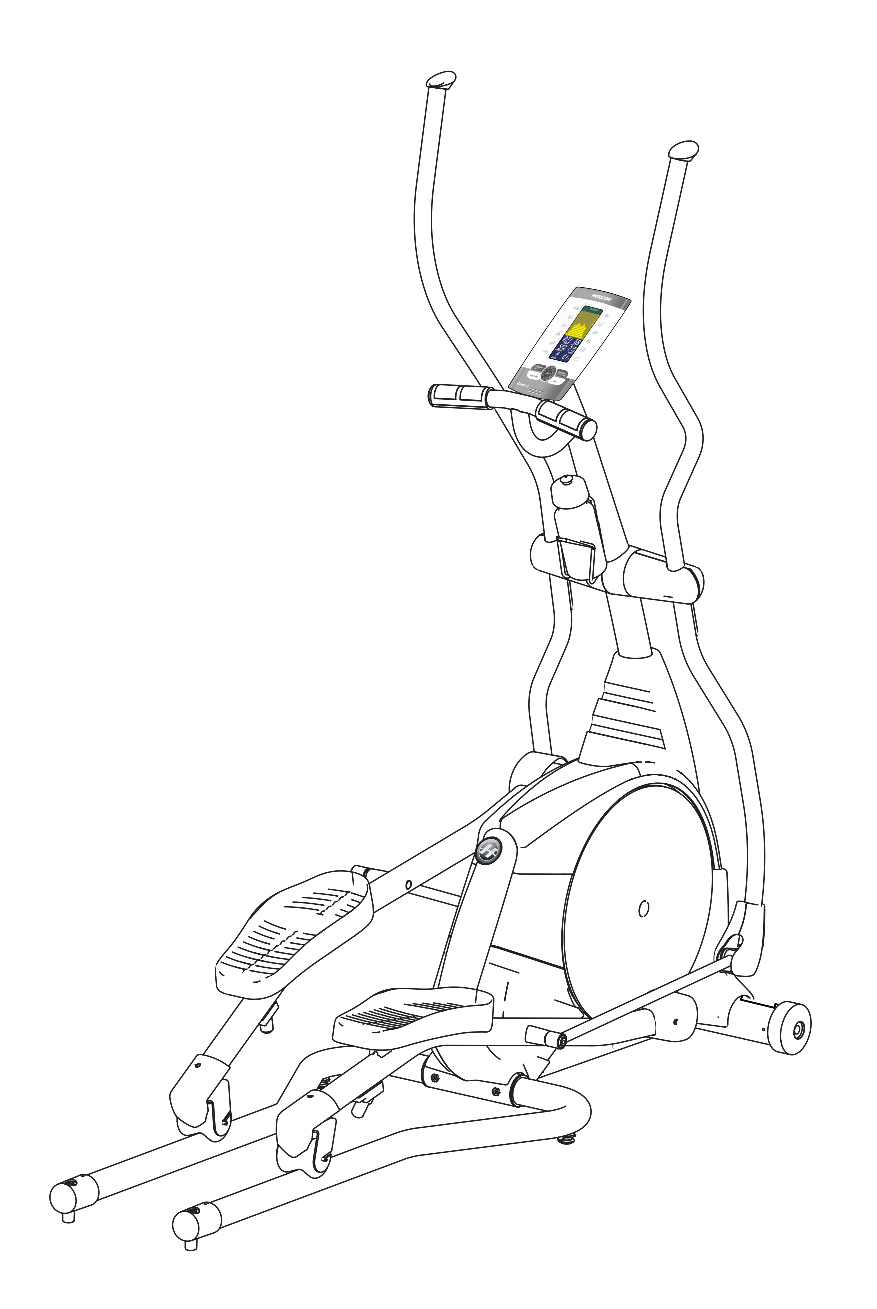


FÜR MODELL:

Andes 2

Andes 3



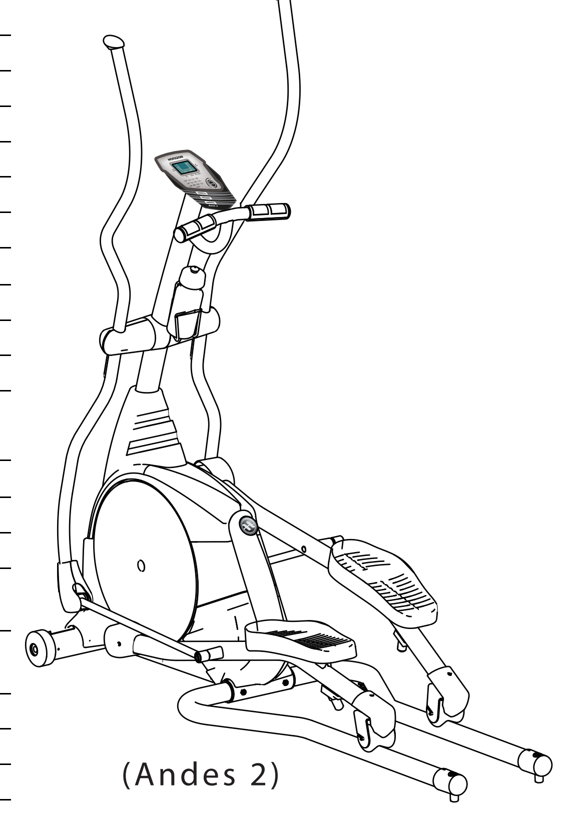
Elliptical Trainer Bedienungsanleitung

SPEZIFIKATION

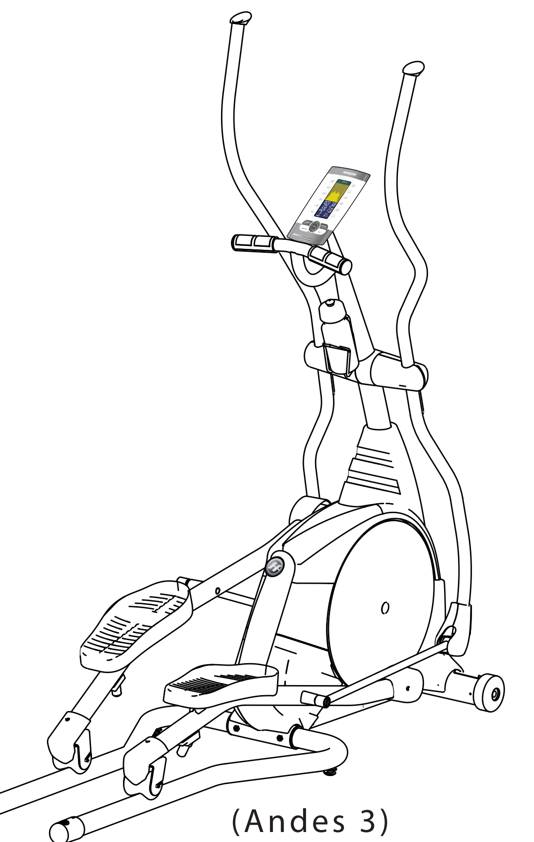
KONSOLE	ANDES 3
Zeit	●
Geschwindigkeit	●
Strecke	●
Kalorien	●
Widerstand	●
Umdrehungen pro Minute	●
Herzfrequenz	Telemetrisch* und Handpuls
Wattanzeige	●
Vorgabemöglichkeit	●
Anzeige-Fenster	Tri-colour Backlit LCD-Fenster
Sprachauswahl Lauftext	-
Programm-Profil	●
Programm-Gesamtzahl	16
Wattgesteuerte Programme	1
Pulsgesteuerte Programme	1
Benutzerprogramme	1

TECHNISCHE DATEN	ANDES 3
Widerstand	16 Widerstände elektronisch einstellbar
Bremssystem	ECB-Magnetbremse
Antriebssystem	Poly-V Längsrippenriemen
Schwungrad	6,5 kg
Stromversorgung	Adapter
Max. Griffhöhe (in cm)	150
Q-Faktor (Pedalabstand)	< 100 mm
Stellfläche (L x B x H in cm)	181 x 66 x 187
Klappmaß (L x B x H in cm)	95 x 66 x 187
Gewicht	65 kg
Max. Benutzergewicht	135 kg

AUSSTATTUNG	ANDES 3
Farbe	Hellgrau-Metallic
Pedal	●
COMPACTfold (Klappsystem)	● vertikal
Transportrollen	●
Trinkflasche & Halterung	●



(Andes 2)



(Andes 3)

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf dieses Elliptical Trainers entschieden haben.

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Elliptical Trainer ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie schneller fit werden und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Horizon Fitness liefert es Ihnen!

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Elliptical Trainers die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Elliptical Trainers über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.



UM DIE GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG ODER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN:

- *Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.*
- *Trainieren Sie in einem angenehmen Tempo. Laufen Sie nicht über 80 UPM auf diesem Gerät.*
- *Um besser Gleichgewicht zu halten, sollten Sie die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen umgreifen.*
- *Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Geräts hängen bleiben könnten.*
- *Drehen Sie die Pedalarme nicht per Hand.*
- *Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.*
- *Passen Sie auf, dass keine Gegenstände in Öffnungen fallen.*
- *Stecken Sie Ihr Gerät aus, bevor Sie es verschieben oder reinigen. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösemittel (Siehe Wartung).*
- *Der Elliptical Trainer sollte nicht von Personen über 135 Kilogramm benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Dieses Gerät ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.*
- *Halten Sie den Standfuß sauber und trocken.*
- *Besondere Vorsicht ist beim Auf- und Absteigen des Gerätes geboten. Achten Sie darauf, dass sich das Pedal von dem Sie Auf- oder Absteigen auf der untersten Position befindet.*
- *Vor Wartungen das Gerät immer ausstecken.*
- *Dieses Gerät entspricht der Norm EN 957-1/-9HA*



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Elliptical Trainer einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Gerät benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

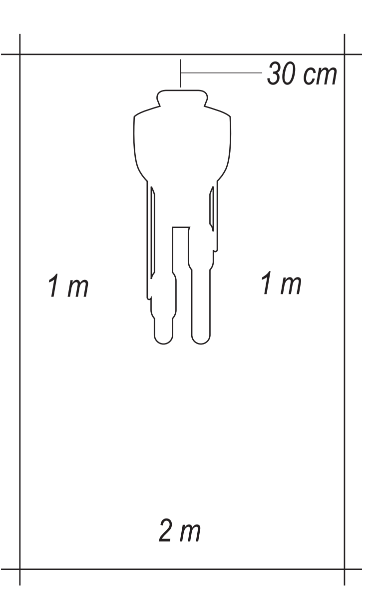
Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Elliptical Trainer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Elliptical Trainer! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Fitnessgerät ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:
- *Gewichtsverlust*
- *Gesünderes Herz*
- *Stärkung und Straffung der Muskeln*
- *Mehr Energie im Alltag*

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Fitness Gerät überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.



AUFSTELLUNEN DES ELLIPTICAL TRAINERS
Stellen Sie den Elliptical Trainer auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Trainingsgerät muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Stromkabel befinden (Abbildung rechts). Stellen Sie den Elliptical Trainer nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

ZUSAMMENKLAPPEN

Beachten Sie: Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Schritte genau befolgen.

Schritt 1: Bringen Sie zunächst die Pedalarme in die richtige Position. Dabei haben Sie zwei Möglichkeiten. Bringen Sie entweder den linken oder den rechten Pedalarm in die hinterste mögliche Position auf der Führungsschiene.

Schritt 2: Heben Sie den Pedalarm, welcher sich nun an der hintersten Position befindet, zusammen mit der Führungsschiene an.

Schritt 3: Lassen Sie den Verriegelungsstift in der Mitte des Pedalarms in den Verriegelungsmechanismus am hinteren Ende der Führungsschiene einrasten.

Schritt 4: Wiederholen Sie Schritt 2 und 3 für die andere Seite. Jedoch muss für diese Seite der Verriegelungsstift am Ende des Pedalarms genutzt werden.

AUFKLAPPEN

Beachten Sie: Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Schritte genau befolgen.

Schritt 1: Stellen Sie sich seitlich neben das Gerät und umfassen Sie fest den linken Pedalarm und die linke Führungsschiene. Drücken Sie den Entriegelungsknopf (am hinteren Ende der Führungsschiene) und lassen Sie den Pedalarm und die Führungsschiene langsam nach unten gleiten.

Schritt 2: Wiederholen Sie Schritt 1 für die rechte Seite.

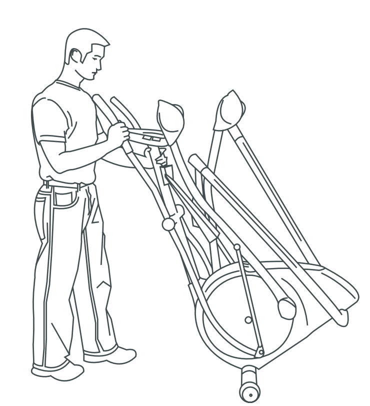
BENUTZUNG DES ELLIPTICAL TRAINERS

STROM

Ihr programmierbarer Elliptical Trainer wird durch ein Stromkabel an die Steckdose angeschlossen. Der Stromanschluss befindet sich vorne an Ihrem Gerät, in der Nähe des Standfußes.



Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind. Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn er nicht vorschriftsmäßig funktioniert.



TRANSPORT

Ihr Elliptical Trainer ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem vorderen Standfuß eingebaut sind. Umgreifen Sie in der zusammengeklappten Position den Konsolenmast, kippen das Gerät zu sich und rollen es.



Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut und können bis zu 150 Kilogramm wiegen. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

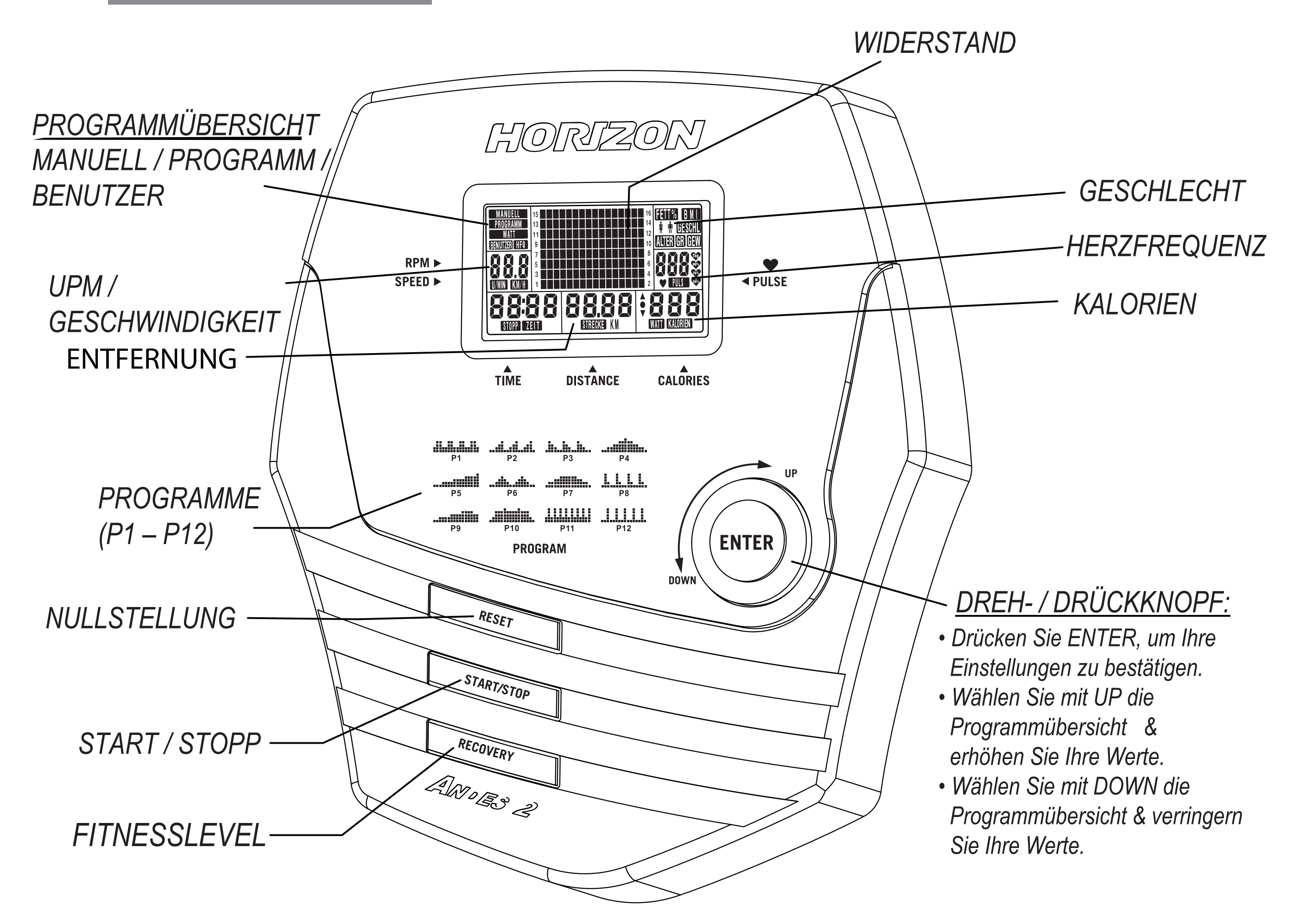
FUßSTELLUNG

Wenn Sie Ihre Füße ganz vorne auf die Fußpedale stellen, erhöht das die Tritthöhe. Ihr Training ist mit dem Training auf einem Stepptrainer zu vergleichen. Stellen Sie Ihre Füße weiter hinten auf die Fußpedale senkt das die Tritthöhe. Sie haben so ein gleitendes Gefühl, wie bei einem gemütlichen Gehen oder Laufen.

Sie können auf Ihrem Elliptical Trainer vorwärts und rückwärts treten. Das ermöglicht Ihnen Ihr Training zu variieren und gezielt Muskelgruppen wie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur zu trainieren.

Andes 2 Konsole

A. Tastenfunktion



B. Konsolenanzeige

EINSTELLUNG	KONSOLEN-ANZEIGE	EINGABE-MÖGLICHKEIT	SPEICHER	NULL-STELLUNG	BESCHREIBUNG
MANUELL		1 ~ 16 WIDERSTAND (± 1 LEVEL)	JA	NEIN	Wählen Sie einen Widerstandsgrad von 1 ~ 16.
PROGRAMM	P1 ~ P12	1 ~ 12	JA	NEIN	1. P1 ~ P12; 2. Ihr gewähltes Programm wird von der Punktmatrix angezeigt. 3. Wählen Sie mit dem Drehknopf ein Programm und bestätigen Sie mit ENTER. 4. Nach der Programmwahl können Sie mit dem Drehknopf den Widerstand anpassen. Bestätigen Sie mit ENTER und geben Sie Ihre gewünschte Trainingszeit ein.
BENUTZER (PROGRMM)	U1 ~ U4		JA	NEIN	1. Der Benutzer kann die Programmsegmente mit dem Drehknopf selbst gestalten. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
ZEIT	0:00 ~ 99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00 ~ 99:00 ± 1 MINU	JA	JA	1. Zeit wird fortlaufend angezeigt. 2. Wird die Zeit ablaufend angezeigt, endet das Training bei 0.
GESCHWINDIGKEIT	0.0 ~ 99.9 km/h	NEIN	NEIN	NEIN	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
UPM	0 ~ 15 ~ 99	NEIN	NEIN	NEIN	Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute an.
ENTFERNUNG	0.0 ~ 99.9 KM (ML)	0.0 ~ 99.90 ± 0.1 Schritte	JA	JA	1. Zeigt Ihre zurückgelegte Entfernung an. 2. Wird die Entfernung ablaufend angezeigt, endet das Training bei 0.
KALORIEN	0 ~ 999 CAL	0 ~ 990 ± 10	JA	JA	1. Zeigt Ihre verbrannten Kalorien an. 2. Werden die Kalorien ablaufend angezeigt, endet das Training bei 0.
GESCHLECHT			JA	NEIN	Wählen Sie Ihr Geschlecht (Mann/Frau).
ALTER	10 -25 -99	±1	JA	NEIN	Voreingestelltes Alter ist 25.
GRÖßE	100 -160 -200 (CM) 40 -60 -80 (INCH)	±1	JA	NEIN	Voreingestellte Größe (H.T.) ist 160cm (60inch).
GEWICHT	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	±1	JA	NEIN	Voreingestelltes Gewicht (W.T.) ist 50 Kg (100LB).
HERZ-FREQUENZ-ANZEIGE	EIN / AUS	NEIN	NEIN	NEIN	1. Anzeige blinkt bei hoher Herzfrequenz schnell, bei niedriger Herzfrequenz langsam. 2. Bei keiner Herzfrequenz wird kein Symbol angezeigt.

C. Erste Schritte

1. EINSCHALTEN

Achten Sie darauf, den richtigen Adapter zu verwenden (6V / 500mA).

2. BENUTZER / PROGRAMM / ALTER / GRÖßE / GEWICHT

Wählen Sie einen Benutzer und geben Sie Ihr Alter, Größe und Gewicht ein. Diese Eingaben werden benötigt, um Ihr Trainingsergebnis zu berechnen.

3. MANUELL / PROGRAMME / BENUTZER

Sie Haben die Möglichkeit verschiedene Trainingsprogramme zu wählen. Lesen Sie dazu mehr auf der nächsten Seite unter PROGRAMMÜBERSICHT.

4. MANUELL / PROGRAMME / BENUTZER BESTÄTIGEN

Bestätigen Sie Ihre Einstellungen.

5. ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / HERZFREQUENZ

Geben Sie Ihre gewünschten Trainingswerte ein, die während des Trainings rückwärts runter gezählt werden. Geben Sie keine Werte ein, wird die Konsole Ihre Trainingswerte von Null zählen.

6. ENTER / UP / DOWN

Mit UP können Sie Ihre Werte erhöhen. Mit DOWN können Sie Ihre Werte verringern. Drücken Sie ENTER, um Ihre Eingaben zu bestätigen.

7. RECOVERY

Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY-Taste und der Computer wird anhand Ihrer Training-swerte Ihren Fitnesslevel berechnen.

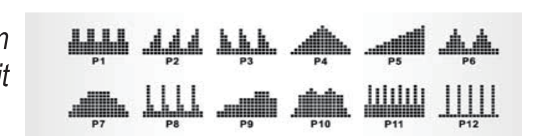
D. PROGRAMMÜBERSICHT

MANUELL / MANUAL

Mit dem Drehknopf können Sie Ihren individuellen Widerstandsgrad wählen. Der aktuelle Widerstandsgrad wird von der Punktmatrix angezeigt. Geben Sie anschließend mit dem Drehknopf Ihre ZEIT (TIME) / ENTFERNUNG (DISTANCE) / KALORIEN (CALORIES) / PULS (PULSE) ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der ENTER-Taste. Drücken Sie die START-Taste, um Ihre manuelles Training zu beginnen.

PROGRAMM / PROGRAM

Sie können zwischen 12 verschiedenen Trainingsprogrammen wählen. Der Widerstandsgrad kann während des Trainings mit dem Drehknopf angepasst werden.



BENUTZERDEFINIERT / PERSONAL

Wählen Sie Benutzer U1 – U4, um Ihre individuelles Trainingsprogramm zu entwerfen. Mit dem Drehknopf können Sie den Widerstandsgrad für jedes einzelne Segment bestimmen. Drücken Sie nach jeder Eingabe die ENTER-Taste bis Sie alle 16 Segmente bestimmt haben. Ihr Trainingsprogramm wird automatisch gespeichert, damit Sie es auch in Zukunft verwenden können. Mit Benutzer U0 können Sie ebenfalls ein individuelles Trainingsprogramm entwerfen. Dieses kann jedoch nicht gespeichert werden.

FITNESSLEVEL / RECOVERY

Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY-Taste und der Computer wird anhand Ihrer Trainingswerte Ihren Fitnesslevel berechnen. Nachdem Sie die RECOVERY-Taste gedrückt haben, muss der Computer 60 Sekunden lang Ihre Herzfrequenz empfangen. Legen Sie hierfür Ihre Hände auf die Handpulssensoren. Nach den 60 Sekunden wird der Computer Ihren Fitnesslevel von F1 – F6 anzeigen.

Hinweis: Während den 60 Sekunden, zeigt der Computer nur die ablaufende Zeit und Ihre Herzfrequenz an.

Ergebnis	Fitnesslevel	Herzfrequenz (Erste Messung minus letzte Messung)
F1	Sehr gut	Über 50
F2	Gut	40 ~ 49
F3	Befriedigend	30 ~ 39
F4	Ausreichend	20 ~ 29
F5	Mangelhaft	10 ~ 19
F6	Ungenügend	Unter 10

E. BEDIENUNG

1. Nach dem Einschalten zeigt die Konsole U1 an. Sie können mit dem Drehknopf einen beliebigen Benutzer (U0 – U4) wählen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste. Geben Sie anschließend Ihre Benutzerdaten wie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

2. Sobald die Funktionskontroll-Anzeige aufleuchtet, können Sie mit dem Drehknopf ein Trainingsprogramm (P1 – P12) wählen. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Die voreingestellten Werte können mit dem Drehknopf geändert werden. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

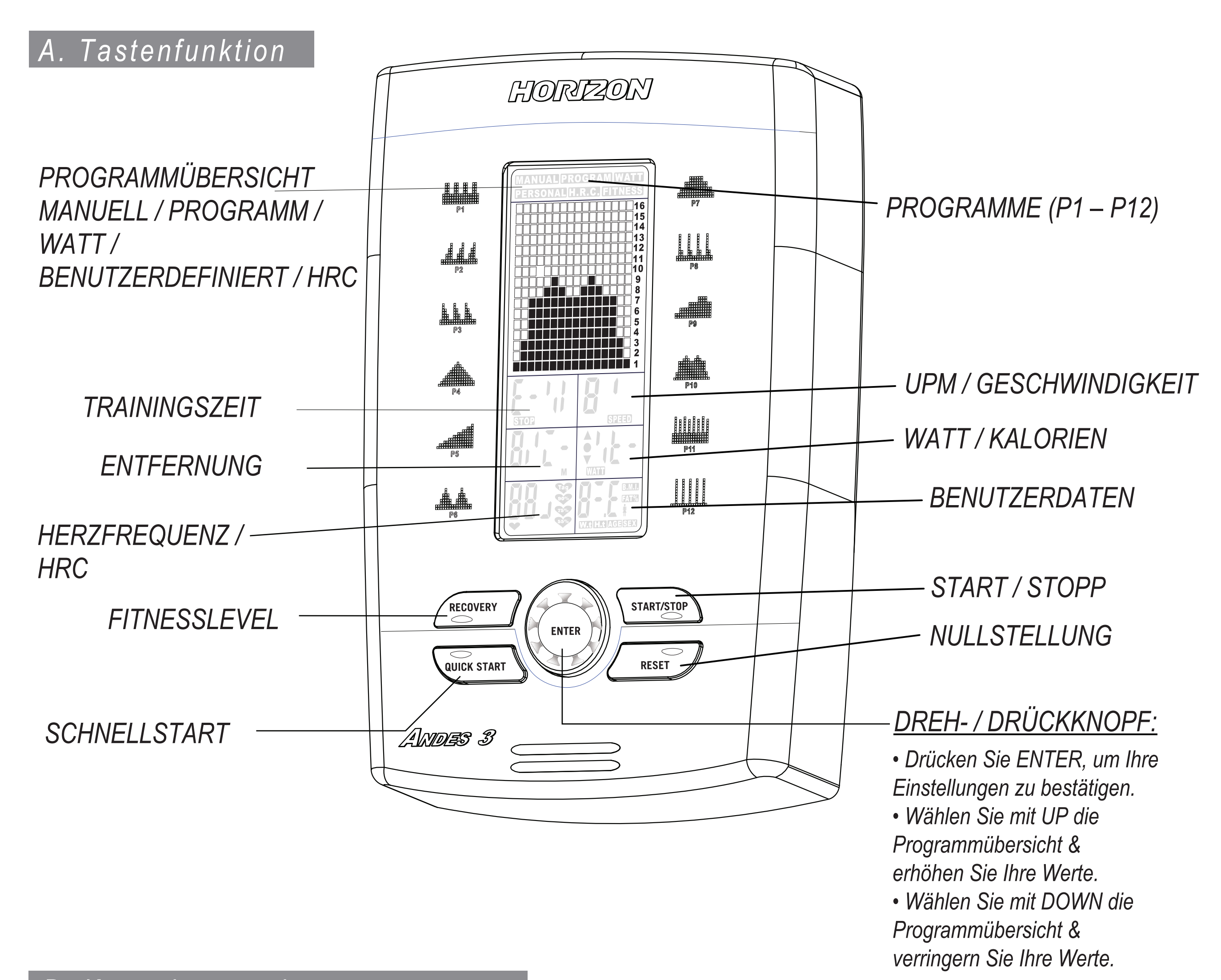
3. Nachdem Sie Ihr gewünschtes Programm gewählt haben und Ihre Trainingswerte eingegeben haben, können Sie die START-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

F. TIPPS

1. Option: Schließen Sie den Adapter an (6Volt, 500mA).
2. Achtes Sie darauf, dass die Konsole nicht nass wird.

ANDES 3 KONSOLE

A. Tastenfunktion



• Drücken Sie ENTER, um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
• Wählen Sie mit UP die Programmübersicht & erhöhen Sie Ihre Werte.
• Wählen Sie mit DOWN die Programmübersicht & verringern Sie Ihre Werte.

B. Konsolenanzeige

EINSTELLUNG	KONSOLEN-ANZEIGE	EINGABE-MÖGLICHKEIT	SPEICHER	NULL-STELLUNG	BESCHREIBUNG
MANUELL		1~16 WIDERSTAND (± 1 LEVEL)	JA	NEIN	Wählen Sie einen Widerstandsgrad von 1 ~ 16 .
PROGRAMM	P1 ~ P12	1 ~ 12	JA	NEIN	1. P1 ~ P12. 2. Ihr gewähltes Programm wird von der Punktmatrix angezeigt. 3. Wählen Sie mit dem Drehknopf ein Programm und bestätigen Sie mit ENTER. 4. Nach der Programmwahl können Sie mit dem Drehknopf den Widerstand anpassen. Bestätigen Sie mit ENTER und geben Sie Ihre gewünschte Trainingszeit ein.
BENUTZER (PROGRMM)	U1~U4		JA	NEIN	Der Benutzer kann die Programmsegmente mit dem Drehknopf selbst gestalten. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

WATT Konstant	10 ~ 350	10 ~ 350 ± 5 Schritte	JA	NEIN	1. Voreingestellter Wert: 100 2. Mit dem Drehknopf können Sie die Wattzahl anpassen.
H.R.C.	55 % - 75 % - 90 % IND (Zielherzfrequenz)	55 % 75 % 90 % IND (Zielherzfrequenz)	JA	NEIN	1.Wählen Sie zwischen 55 %, 75 %, 90 % oder benutzerdefinierter Zielherzfrequenz. 2. Die Zielherzfrequenzanzeige blinkt während der Einstellung. Nachdem Sie Ihre Eingabe bestätigt haben leuchtet der Wert und Sie können nun Ihre Trainingszeit einstellen.
ZEIT	0:00~99:59 MINU SEC MINU SEC	0:00~99:00 ±1MINU	JA	JA	1. Zeit wird fortlaufend angezeigt. 2. Wird die Zeit ablaufend angezeigt, endet das Training bei 0
GESCHWINDIGKEIT	0.0~99.9 km/h	NEIN	NEIN	NEIN	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
UPM	0~15~99	NEIN	NEIN	NEIN	Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute an.
WATT	0~999	NEIN	NEIN	JA	
ENTFERNUNG	0.00~99.99 KM(ML)	0.00~99.90 ±0.1 SCHRITTE	JA	JA	1. Zeigt die Ihre zurückgelegte Entfernung an. 2. Wird die Entfernung ablaufend angezeigt, endet das Training bei 0.
KALORIEN	0~999 CAL	0~990 ±10	JA	JA	1. Zeigt Ihre verbrannten Kalorien an. 2. Werden die Kalorien ablaufend angezeigt, endet das Training bei 0.
ALTER	10-25-99	±1	JA	NEIN	Voreingestelltes Alter ist 25.
GESCHLECHT			JA	NEIN	Wählen Sie Ihr Geschlecht (Mann/Frau).
GRÖßE	100-160-200 (CM) 40-60-80 (INCH)	±1	JA	NEIN	Voreingestellte Größe (H.T.) ist 160cm (60inch)
GEWICHT	20-50-150 (KG) 40-100-350 (LB)	±1	JA	NEIN	Voreingestelltes Gewicht (W.T.) ist 50 Kg (100LB).
HERZFREQUENZ	P ' 30~240	0 ⟶30~240	JA	JA	Handpuls- oder Brustgurtmessung
HERZ-FREQUENZ-ANZEIGE	EIN / AUS	NEIN	NEIN	NEIN	1. Anzeige blinkt bei hoher Herzfrequenz schnell, bei niedriger Herzfrequenz langsam. 2. Bei keiner Herzfrequenz wird kein Symbol angezeigt.

C. Erste Schritte

1. EINSCHALTEN

Achten Sie darauf den richtigen Adpater (6V / 1A) zu verwenden.

2. HERFRQUENZMESSUNG MIT DEM BRUSTGURT

Tragen Sie den kabellosen Brustgurt, damit die Konsole Ihre Herzfrequenz anzeigt. Lesen Sie mehr über den kabellosen Brustgurt auf Seite 15.

3. BENUTZER / PROGRAMM / ALTER / GRÖßE / GEWICHT

Wählen Sie einen Benutzer und geben Sie Ihr Alter, Größe und Gewicht ein. Diese Eingaben werden benötigt, um Ihr Trainingsergebnis zu berechnen.

4. MANUELL / PROGRAMME / BENUTZER

Sie Haben die Möglichkeit verschiedene Trainingsprogramme zu wählen. Lesen Sie dazu mehr auf der nächsten Seite unter PROGRAMMÜBERSICHT.

5. MANUELL / PROGRAMME / WATT / HRC /BENUTZERPROGRAMM BESTÄTIGEN

Bestätigen Sie Ihre Einstellungen.

6. ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / HERZFREQUENZ

Geben Sie Ihre gewünschten Trainingswerte ein, die während des Trainings rückwärts runter gezählt werden. Geben Sie keine Werte ein, wird die Konsole Ihre Trainingswerte von Null hoch zählen.

7. ENTER / UP / DOWN

Mit UP können Sie Ihre Werte erhöhen. Mit DOWN können Sie Ihre Werte verringern. Drücken Sie ENTER, um Ihre Eingaben zu bestätigen.

8. RECOVERY

Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY-Taste und der Computer wird anhand Ihrer Trainingswerte Ihren Fitnesslevel berechnen.

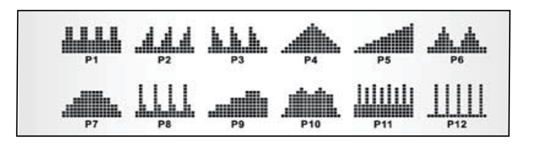
D. Programmübersicht

MANUELL / MANUAL

Mit dem Drehknopf können Sie Ihren individuellen Widerstandsgrad wählen. Der aktuelle Widerstandsgrad wird von der Punktmatrix angezeigt. Geben Sie anschließend mit dem Drehknopf Ihre ZEIT (TIME) / ENTFERNUNG (DISTANCE) / KALORIEN (CALORIES) / PULS (PULSE) ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit der ENTER-Taste. Drücken Sie die START-Taste, um Ihre manuelles Training zu beginnen.

PROGRAMM / PROGRAM

Sie können zwischen 12 verschiedenen Trainingsprogrammen wählen. Der Widerstandsgrad kann während des Trainings mit dem Drehknopf angepasst werden.



WATT

In diesem Programm können Sie mit dem Drehknopf Ihre Wattzahl von 10 – 350 selbst bestimmen. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Während des Trainings können Sie die Wattzahl mit dem Drehknopf anpassen.

BENUTZERDEFINIERT / PERSONAL
Wählen Sie Benutzer U1 – U4, um Ihre individuelles Trainingsprogramm zu entwerfen. Mit dem Drehknopf können Sie den Widerstandsgrad für jedes einzelne Segment bestimmen. Drücken Sie nach jeder Eingabe die ENTER-Taste bis Sie alle 16 Segmente bestimmt haben. Ihr Trainingsprogramm wird automatisch gespeichert, damit Sie es auch in Zukunft verwenden können. Mit Benutzer U0 können Sie ebenfalls ein individuelles Trainingsprogramm entwerfen. Dieses kann jedoch nicht gespeichert werden.

H.R.C. / ZIELHERZFREQUENZ
In diesem Programm können Sie Ihre eigene Zielherzfrequenz bestimmen oder Sie trainieren mit einem der voreingestellten Programme (55 %, 75 % oder 90%). Achten Sie darauf, dass Sie Ihr richtiges Alter eingegeben haben, damit der Computer die korrekte Zielherzfrequenz berechnen kann. Sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben, wird die Pulsanzeige aufleuchten.
a. 55 % - Diätprogramm
b. 75 % - Gesundheitsprogramm
c. 90 % - Sportprogramm
d. Benutzerdefinierte Zielherzfrequenz (TAG)

FITNESSLEVEL / RECOVERY
Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY-Taste und der Computer wird anhand Ihrer Trainingswerte Ihren Fitnesslevel berechnen. Nachdem Sie die RECOVERY-Taste gedrückt haben, muss der Computer 60 Sekunden lang Ihre Herzfrequenz empfangen. Legen Sie hierfür Ihre Hände auf die Handpulssensoren. Nach den 60 Sekunden wird der Computer Ihren Fitnesslevel von F1 – F6 anzeigen.
Hinweis: Während den 60 Sekunden, zeigt der Computer nur die ablaufende Zeit und Ihre Herzfrequenz an.

Ergebnis	Fitnesslevel	Herzfrequenz (Erste Messung minus letzte Messung)
F1	Sehr gut	Über 50
F2	Gut	40 ~ 49
F3	Befriedigend	30 ~ 39
F4	Ausreichend	20 ~ 29
F5	Mangelhaft	10 ~ 19
F6	Ungenügend	Unter 10

E. Bedienung

1. Nach dem Einschalten zeigt die Konsole U0 an. Sie können mit dem Drehknopf einen beliebigen Benutzer (U0 – U4) wählen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste. Geben Sie anschließend Ihre Benutzerdaten wie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

2. Sobald die Function Control Anzeige aufleuchtet, können Sie mit dem Drehknopf ein Programm wählen. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Die voreingestellten Werte können mit dem Drehknopf geändert werden. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste.

3. Nachdem Sie Ihr gewünschtes Programm gewählt haben und Ihre Trainingswerte eingegeben haben, können Sie die START-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen

F. TIPPS

1. *Option: Schließen Sie den Adapter an (6Volt, 1A).*
2. *Achten Sie darauf, dass die Konsole nicht nass wird*

HERZFREQUENZKONTROLLE

Rückmeldung
Ihr Horizon Fitness Elliptical Trainer verfügt über zwei Optionen für Herzfrequenzrückmeldungen. Sie können sich für die Haltegriffe, die mit Pulssensoren ausgestattet sind, entscheiden oder Sie benutzen den Brustgurt, um Ihre Arme beim Training frei bewegen zu können.

Handpulssensoren
Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

Kabelloser Brustgurt
Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

Bei Problemen lesen Sie mehr unter Fehlersuche auf Seite 21 & 22.

Warnung!
Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)
Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)
Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

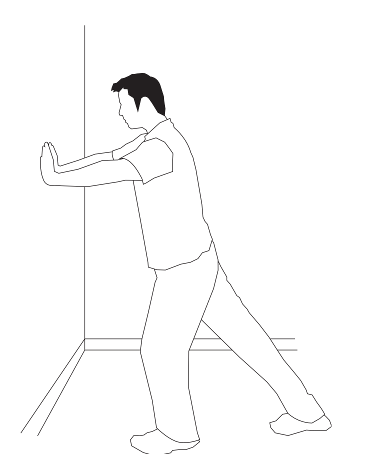
WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)
Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Pulsfühlern oder einem im Handel erhältlichen drahtlosen Pulsmesser) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter als es sich anhört).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart.

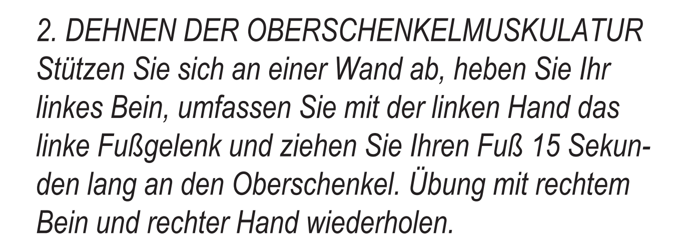


DEHNEN

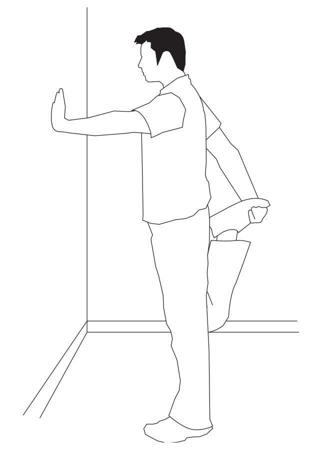
VOR DEM TRAINING DEHNEN
Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

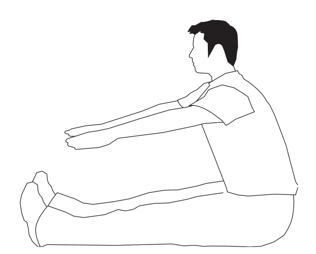


1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR
Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR
Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





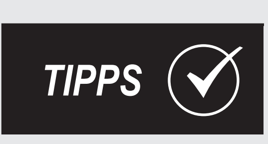
3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR
Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.



BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN
Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengende Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen. Während des Aufwärmens sollte Ihr Pulsschlag allmählich die Zielherzfrequenz erreichen.

ABKÜHLEN
Hören Sie nie abrupt mit dem Training auf! Eine Abkühlphase von 3 bis 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.



ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

• Gewichtsreduzierung: geringere Trainingsintensität, aber längere Trainingsdauer
• Muskelstärkung und -straffung: Intervalltraining, Wechsel zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität
• Mehr Energie im Alltag: häufigeres tägliches Training
• Bessere sportliche Leistungen: hohe Trainingsintensität
• Verbessertes Durchhaltevermögen: mittelintensives, längeres Training

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten, und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Trainingstagebuch
Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten. Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendete Trainingseinheit blicken. Sie sehen wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR ______ WOCHENZIEL ______

TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR ______ WOCHENZIEL ______

TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR ______ WOCHENZIEL ______

TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONATSTABELLE

MONAT	MONATSZIEL		
WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT	MONATSZIEL		
WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT	MONATSZIEL		
WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

FEHLERSUCHE

Ihr Horizon Elliptical Trainer ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

***Problem**: Die Konsole funktioniert nicht.*
***Lösung**: Prüfen Sie Folgendes:*
- *Ist das Strom/Netzkabel richtig angeschlossen. Überprüfen Sie die Sicherung.*
- *Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon hergestellten und autorisierten Adapter.*
- *Der Adapter wurde richtig eingesteckt und ist auch nicht beschädigt oder eingeklemmt.*
- *Ist der An-/Ausschalter eingeschaltet (betrifft nicht unbedingt alle Modelle).*
- *Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.*

***Problem**: Die Konsole funktioniert, aber die Zeit / UPM wird nicht angezeigt.*
***Lösung**: Prüfen Sie Folgendes:*
- *Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.*
- *Falls der oben genannte Schritt das Problem nicht behebt, ist es möglich, dass der Geschwindigkeitssensor und / oder Magnet abgegangen oder beschädigt ist / sind.*

***Problem**: Der Widerstandslevel ist falsch, entweder zu stark oder zu schwach.*
***Lösung**: Prüfen Sie Folgendes:*
- *Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die von Horizon Fitness hergestellten und autorisierten Adapter.*
- *Die Konsole muss auf Null zurückgestellt werden, so kann der voreingestellte Widerstand erreicht werden. Starten Sie die Konsole und prüfen Sie den Widerstand.*

***Problem**: Die Rollräder hinterlassen Teilchen auf der Führungsschiene.*
***Lösung**: Prüfen Sie Folgendes:*
- *Das sind normale Abnutzungserscheinungen. Wischen Sie einfach mit einem feuchten Lappen über die Rollräder und die Führungsschiene.*

***Problem**: Der Elliptical Trainer macht ein klickendes oder quietschendes Geräusch.*
***Lösung**: Prüfen Sie Folgendes:*
- *Das Gerät steht auf einer ebenen Fläche.*
- *Entfernen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau benutzt haben, fetten Sie die Kontaktstellen und ziehen Sie alle Schrauben wieder fest.*

FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ

Problem: Die Herzfrequenzanzeige funktioniert nicht.
Lösung: Entfernen Sie die Konsole und überprüfen Sie, ob alle Herzfrequenzkabel richtig an der Konsole angeschlossen sind.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:

- Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühlern liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

HINWEIS: Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.
Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Gerät nicht mehr und schalten Sie es ab.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

Damit Horizon Fitness Ihr Gerät warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können Folgende gehören:

- Wie lange besteht das Problem bereits?
- Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
- Haben Sie ein Problem mit dem Widerstand? Ist er immer zu stark oder zu schwach? Ändert sich der Widerstand wenn Sie die Tasten für den Widerstand drücken? Ändert sich der Widerstand ständig, wenn Sie trainieren?
- Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?
- Tritt das Problem auf, wenn Sie die Armstangen benutzen oder nicht benutzen?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihren Horizon Fitness Elliptical Trainer wieder zum Laufen zu bringen!

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

Sind die Geräusche, die das Gerät macht normal?
Unsere Trainingsgeräte gehören zu den leisesten auf dem Markt, da sie über einen Riemenantrieb und reibungsfreien Magnetwiderstand verfügen. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Es ist jedoch möglich, dass trotz geringer Reibung andere leichte mechanische Geräusche hörbar sind. Im Gegensatz zu veralteten Technologien erzeugen unsere Geräte keine Ventilations-, Reibungsriemen- oder Schaltgeräusche, um derartige Geräusche zu unterdrücken. Mechanische Geräusche, welche auch in Abständen auftreten können sind normal und werden durch die nicht unerhebliche Energie des schnell drehenden Schwungrades erzeugt. Kugellager, Riemen und andere rotierende Teile können Geräusche erzeugen, welche sich über den Rahmen und das Gehäuse übertragen. Normal ist es auch, wenn sich während des Trainings Geräusche leicht verändern. Dies ist auf die Wärmeausdehnung der Einzelteile zurückzuführen.

Warum ist mein Heimtrainer lauter als beim Händler?
Alle Fitnessgeräte hören sich in einem großen Vorführraum leiser an, da dort generell mehr Hintergrundgeräusche auftreten, als bei Ihnen zu Hause. Darüber hinaus entstehen auf einem Teppichboden weniger Vibrationen als auf einem Holz- oder Parkettboden. Steht Ihr Heimtrainer nahe an einer Wand, werden zudem mehr Geräusche durch die Schallreflektion wahrnehmbar. Gegen Bodenvibrationen kann eine Unterlegmatte Abhilfe schaffen.

Wie lange hält der Riemen?
Unsere Tests haben ergeben, dass ein einwandfreier Gebrauch ohne Wartung auch noch nach mehreren tausend Stunden möglich ist. Diese Riemen werden beispielsweise bei Motorrädern viel höheren Beanspruchungen ausgesetzt.

Kann Ich den Elliptical Trainer nach dem Aufbau besser verschieben?
Ihr Horizon Elliptical Trainer hat an der Vorderseite eingebaute Transportrollen. Sie können Ihr Gerät ganz einfach auf den vorderen Transportrollen bewegen. Es ist wichtig, dass sie Ihren Horizon Elliptical Trainer in einem ansprechenden, angenehmen Raum aufstellen. Ihr Gerät braucht nur einen kleinen Stellplatz. Viele Kunden stellen Ihr Trainingsgerät vor den Fernseher oder ein Fenster. Vermeiden Sie aber bitte, Ihr Trainingsgerät in einen unvollendeten Kellerraum zu stellen. Damit das Training zu einer täglich erwünschten Aktivität wird, sollte Ihr Trainingsgerät in einem für Sie attraktiven Raum stehen.

Kann Ich rückwärts auf meinem Elliptical Trainer treten?
Sie können rückwärts und vorwärts treten, damit Sie gezielte Muskelgruppen besser trainieren können.

WARTUNG

Welche regelmäßige Pflege ist notwendig?
Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Geräten. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzuputzen.

Wie putze Ich meinen Elliptical Trainer?
Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Traininggeräts und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)
Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel ziehen.
• Putzen Sie den Elliptical Trainer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
• Überprüfen Sie das Stromkabel. Kontaktieren Sie Horizon Fitness, falls das Stromkabel beschädigt ist.
• Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.



Das Gerät ist erst nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE
Reinigung unter dem Elliptical Trainer wie folgt:
• Schalten Sie das Gerät aus.
• Stellen Sie den Elliptical Trainer an eine abgelegene Stelle.
• Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.
• Stellen Sie das Gerät an seinen Platz zurück.

JEDEN MONAT
• Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
• Putzen Sie alle Anlagerungen auf der Sitzschiene.

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

WIDERSTANDSKRAFT

Die Widerstandskraft dieses Gerätes wurde von Torsion Testing Machine geprüft und aufgezeichnet.

Level \ Watt / Upm	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
L1	3.2	6.2	7.1	8	12.5	17	22	27	31	35	42.5	50	55	60	68	76	81.5	87	94.5	102	110	118	126	133	143	153
L2	4.2	7	9	11	17	23	30	36	42	47	56.5	66	73	80	91.5	103	112	120	129	138	148.5	159	171	182	193	203
L3	5.2	8.6	11.3	14	21.5	29	38	46	54	61	73	85	95.5	106	120	134	144	154	167	180	193	206	220	233	251	268
L4	6.1	10	14	18	26.5	35	45	55	65	75	89	103	116	129	147	164	177	189	205	220	234	248	265	282	302	322
L5	7.1	11.8	16.4	21	31	41	53	65	78	90	106	122	136	150	172	194	208	222	241	260	277.5	295	314	333	357	380
L6	8.1	13.5	19.3	25	36.5	48	62	75	90	104	122.5	141	157.5	174	200	225	242	258	281	303	323.5	344	365	385	412	439
L7	9	14.8	21.4	28	40.5	53	69	84	99	114	135	156	174	192	219	246	266	285	308	331	355	379	400	421	450	478
L8	10	16.7	24.4	32	46	60	78	95	114	132	155.5	179	199.5	220	251	281	303	325	351	377	404.5	432	456	480	510	540
L9	11	18.7	27.4	36	51.5	67	86	104	125	145	170	195	219	243	275	306	331	356	386	415	438	461	491	520	556	592
L10	12.1	20.4	30.2	40	57.5	75	96	116	139	161	187.5	214	241	268	302	336	364	391	423	454	483	512	541	569	605	641
L11	13.2	22.5	33.3	44	63	82	104	126	151	175	203.5	232	260.5	289	325	361	391	421	457	493	521.5	550	582	613	650	687
L12	13.6	23.1	34.2	45.3	64.2	83	106	129	154	178	206.5	235	264	293	329	365	398	430	464	497	529	561	592	623	659	695
L13	13.9	23.5	34.9	46.3	65.7	85	109	132	157	181	210	239	268.5	298	334	370	402	434	470	506	536.5	567	598	629	666	702
L14	14.2	23.9	35.5	47	66.5	86	110	134	159	184	213	242	271.5	301	338	374	406	438	474	510	541	572	603	634	670	706
L15	14.4	24.4	36.2	48	67.5	87	112	137	163	188	216.5	245	275.5	306	343	380	411	442	479	515	545.5	576	608	639	675	710
L16	14.6	24.8	36.9	49	68.5	88	114	139	165	191	220.5	250	280	310	346	382	415	447	482	517	548	579	612	644	679	714



D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful lifeplease dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/VisionFitness sont recyclables. A la fin sa durrèed'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collectelocale).

NL:
VerwijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaataan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampel-bunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciònLos productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se terminala vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local deeleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentoI prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniecokresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwaniaodpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de





020909